

7月のほけんだより

R4.7.1.
唐津市立大良小学校
保健室
文責 ○○○○

いよいよ夏本番ですね。皆さんが楽しみにしている夏休みも近づいてきました。「どんなことをしようかな」と考えるととてもワクワクしますね。しかし、これから先もどんどん暑くなってくるので、暑さに負けないことが大切ですね。暑い夏を元気に楽しく過ごすために、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動といった基本的な生活習慣を心掛けましょう。



プール学習が始まります！

みなさん、待ちに待ったプール学習ですね。安全で充実したプール学習にするためにも、健康チェックをしっかり行いましょう。

プール学習を安全に楽しむための注意

<small>たいちよう</small> 体調をしっかり確認	<small>せんご</small> プール前後にシャワー	<small>じゆんびうんどう</small> ていねいな準備運動	<small>みづ</small> 水の中でふざげない
<small>すこ</small> 少しでも具合が悪いときは無理をしない	<small>プール熱</small> の予防にもなるのでしっかりあびる	<small>けつえき</small> 血液の流れがよくなり心臓への負担も軽くなる	<small>プールサイド</small> を走ったり飛び込んだりもNG

夏に多い感染症

この時期はさまざまな感染症が起こる時期でもあります。下記のような症状が出たら、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。感染力も強いので、家庭内感染にもお気を付けください。

プール熱

夏風邪の一つであり、プールで感染することが多い感染症です。突然の高熱が3～5日くらい続き、咽頭炎、目の充血や痒みなど結膜炎のような症状も出ます。また、下痢・嘔吐・頭痛などの症状が伴う時もあります。

流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、目やにや涙が多く出ます。感染源となるので、タオルの共有はしないようにしましょう。



ヘルパンギーナ

喉の奥に水疱ができ、高熱が出ます。水疱がつぶれると痛みがあり、食欲が落ちやすく、また、高熱と汗で脱水症状を起こしやすいです。症状が軽ければ1～4日程度で解熱します。



手足口病

手の平、足の裏（手の平と足の裏の発疹は手足口病だけ）口の中に水疱ができ、痛みや痒みを伴って発熱することもあります。稀に脳炎などの発症もあり注意が必要です。



～保健室日記～

保健室前には、子供たちが“健康”について学ぶことができるような掲示物を作成しています。6月は歯と口の健康週間もあったので、「キラリ白い歯 光っているのはだーれ！」という掲示物を作成しました。たくさんの児童が足を止めて楽しんでくれました。



保健室前廊下には、身長計・体重計があります。休み時間に、自分たちで測定をしている姿があり、「身長伸びたかな？」とつぶやきが聞こえてきます。『みんな元気に健康で大きくな～れ(^ ^)♪』

その状態で運動すると…

☀️ 熱中症のキケンあり!

気温が上がってくると、マスクをしているのが苦しく感じることもあります。他の人と距離が取って少しの間マスクを外す「マスク休憩」を入れましょう。体育や外遊びの時はマスクなしでも大丈夫です。

1 キケン! 過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。



体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。



睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。

3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。

運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。



熱中症は “湿度” にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

